

လူငယ်များ:-

တိုတိကွေး

နှင့်ပတ်သက်ပြီး
ဘာလုပ်ရမည်ကိုသိသည်



- သင်ချောင်းဆိုး သို့မဟုတ် နှာချော့သည့် အခါတိုင်း တစ်ရှုံး သို့မဟုတ် သင့်လက်အကိုး လက်ဖြင့် ကာပါ။

- သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေ၊ သို့မဟုတ် လက်ဆေး ပိုးသတ်ရေကို အသုံးပြု၍မကြာခကာ နှင့်ကောင်းစွာ ဆေးကြောပါ။

- သင်နေမကောင်း ဖြစ်ပါက အဖျား ကျေသွားပြီးနောက်အနည်းဆုံး 24နာရီ ကြာသည်အထိ အိမ်မှာပင်နေပါ။ အိမ်၌နေရန် ကြိုက်စိစဉ်ပါ။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများအတွက် ကာကွယ်ဆေးယူပါ။*
နာမကျွန်းမှုကူးစက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင် ကူညီပါ။

* ဆေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဖျိုးခြင်း

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ flu.gov, healthvermont.gov

တွင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 2-1-1သို့ ဖုန်းဆက်ပါ။